

**Согласовано:**

Директор образовательного учреждения

**Утверждаю:**

Генеральный директор ООО «РБЕ» Филиал Урал»



М.А. Чумак

**Примерное двухнедельное меню  
горячего питания (обед)  
для возрастной категории 12 лет и старше  
для обучающихся 5-11 классов  
( льготное питание)**

**Разработано в соответствии с требованиями  
СанПин 2.3/2.4.3590-20**

ИСПОЛЬЗУЮТСЯ :

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСОСОЗ» — М. Издатель: Научный центр здоровья детей, 2016. —
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. - СПб.: 2008.
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2017.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г. Первоуральска**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно (отурец)	100	2017	21	0,87	5,13	2,62	60
Суп картофельный с рисом и птицей	240/10	2017	101	4,37	5,13	22,00	151
Биточки рубленые из говядины	100	2016	302	15,35	13,04	12,52	229
Пюре картофельное	200	2008	335	4,44	7,30	29,33	200
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>			<b>30,63</b>	<b>31,89</b>	<b>131,36</b>	<b>933</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи свежие порционно ( томат)	100	2017	42	1,82	6,28	10,34	105
Борщ с капустой и картошкой, говядиной и сметаной	240/5/5	2017	82	3,58	8,81	12,63	134
Рыба, тушеная с овощами	120	2016	254	13,75	7,70	5,80	149
Рис отварной	200	2008	325	5,51	8,10	34,17	233
Сок фруктовый	200	2016	484	0	0	23,00	92
Пряники	70	АКП	13	3,36	1,96	26,39	165
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>			<b>32,59</b>	<b>34,08</b>	<b>140,64</b>	<b>1021</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Овощи свежие порционно (огурец)	100	2008	40	0,87	6,78	9,30	87
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	240/10	2017	112	4,27	6,04	19,90	144
Рагу из мяса птицы (курица)	300	2016	334	17,36	14,96	26,06	293
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>			<b>30,45</b>	<b>33,02</b>	<b>123,83</b>	<b>939</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день</b>							
<b>Обед</b>							
Овоши порционно ( томат)	100	2008	51	1,22	8,19	7,35	127
Пи из свежей капусты с картофелем и пшпцей	245/5	2017	88	3,49	6,06	9,10	110
Коглеты Домашние	100	2008	271	14,25	10,05	12,03	235
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	181	7,62	5,87	52,53	278
Сок фруктовый	200	АКП	11	3,60	15,00	22,80	228
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>34,75</b>	<b>46,40</b>	<b>132,14</b>	<b>1122</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день</b>							
<b>Обед</b>							
Томаты свежие порционные	100	2008/2017	41/71	1,14	5,19	10,91	95
Рассольник ленинградский с мясом	245/5	2017	96	2,41	6,33	17,14	136
Суфле из рыбы	100	АКП	45	13,83	10,17	2,63	186
Картофель отварной	180	2008	333	4,04	6,31	32,63	204
Компот из изюма	200	2008	401	0,46	0,10	28,14	101
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>26,44</b>	<b>29,33</b>	<b>119,78</b>	<b>866</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>6 день</b>							
<b>Обед</b>							
Салат из свежлы отварной	100	2017	52	1,47	6,10	8,63	95
Суп картофельный с фасолью	250	2017	102	3,95	5,65	19,23	150
Печень по-строгановски	100	2017	262	16,37	13,06	3,67	212
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	3,52	6,39	37,30	245
Сок фруктовый	200	2016	484	0,44	0	33,56	136
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>30,31</b>	<b>32,43</b>	<b>130,72</b>	<b>982</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>7 день</b>							
<b>Обед</b>							
Огурцы свежие порционно	100	2017	70	0,80	0,10	2,70	12
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	245/5	2017	88	1,98	6,15	11,30	100
Жаркое по-домашнему	280	2017	259	23,34	24,41	37,77	507
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Фрукт	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>995</b>			<b>31,24</b>	<b>32,45</b>	<b>117,78</b>	<b>920</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Овощи свежие порционно ( томат)	100	2008	40	0,87	6,78	9,30	87
Суп картофельный с горохом и гречками	230/20	2008	99	6,46	5,30	23,63	191
Виточки рыбные, соус сметанный	100/20	2017	234	12,51	12,80	19,44	201
Рис припущенный	180	2008	326	5,39	5,99	32,22	262
Компот из фруктов	200	2008	439	0,08	0,04	21,10	87
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>			<b>29,89</b>	<b>32,14</b>	<b>134,01</b>	<b>971</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>9 день</b>							
<b>Обед</b>							
Огурцы натуральные свежие	100	2017	71	0,70	0,50	5,24	42
Борщ с капустой и картофелем, говяжьей и сметаной	240/5/5	2017	82	3,58	8,81	12,63	134
Шницель рубленый из мяса птицы	100	2016	338	13,86	3,95	12,63	142
Картофель тушеный	200	2008	133	4,22	16,74	29,77	272
Сок фруктовый	200	2016	484	0	0	23,00	92
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>			<b>26,93</b>	<b>31,24</b>	<b>111,60</b>	<b>824</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Салат из свежлы отварной	100	2017	52	1,47	6,10	8,63	95
Суп картофельный с рыбой	230/20	2017	97	6,54	3,91	19,99	130
Гуляш	100	2017	260	11,57	11,02	2,77	123
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	3,52	6,39	37,30	245
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120
Булочка молочная	50	2008	477	2,70	3,73	18,61	149
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>30,80</b>	<b>32,38</b>	<b>145,19</b>	<b>1005</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Обед</b>							
Помидоры свежие порционно	100	2008/2017	41/71	1,14	5,19	10,91	95
Суп из овощей с птицей и сметаной	240/5/5	2017	99	3,68	7,66	11,31	129
Пудинг из печени с морковью	100	АКП	46	15,77	11,98	3,66	210
Картофель отварной	180	2008	333	3,73	5,84	30,19	189
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	34,16	142
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>29,93</b>	<b>31,96</b>	<b>118,56</b>	<b>907</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Обед							
Овощи свежие порционно	100	2008	51	1,22	8,19	7,35	127
Рассольник "Ленинградский" с мясом	245/5	2017	96	2,41	6,33	17,14	136
Плов куриный	300	2016	331	23,44	16,31	54,62	489
Сок фруктовый	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>			<b>31,84</b>	<b>32,06</b>	<b>126,44</b>	<b>976</b>



Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЦД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИЦ, НИ СРО «АПССОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — \_\_\_ с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Кутжиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

АКП - Регистр технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании Акта контрольной проработки.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.